

**TINGKAT STRESS MAHASISWA FISIOTERAPI  
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :  
Diffen Ayu Prameswari  
1710301100

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

# **TINGKAT STRESS MAHASISWA FISIOTERAPI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID 19**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
Diffen Ayu Prameswari  
1710301100

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R  
Tanggal : 22 Juni 2021  
Tandatangan :



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# TINGKAT STRESS MAHASISWA FISIOTERAPI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID 19 <sup>1</sup>

Diffen Ayu Prameswari <sup>2</sup>, Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R <sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Penyebaran pandemic Covid 19 yang terjadi saat ini menyebabkan terjadinya suatu krisis kesehatan dunia. Tidak hanya menyebabkan krisis kesehatan, pandemic *Covid 19* juga berdampak pada aspek pendidikan. Berdasarkan edaran Kemendikbud no 1 tahun 2020 menyebabkan pembelajaran dilakukan secara daring. Sehingga menimbulkan berbagai perubahan pada sistem pembelajaran. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut dapat memicu timbulnya stress pada mahasiswa. **Tujuan :** Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress yang dialami oleh Mahasiswa Fisioterapi yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada masa Pandemi Covid 19. **Metodologi Penelitian :** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan *cross-sectional sampling*, dengan metode sampling yaitu *Proportional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Fisioterapi Reguler yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan adalah dengan skala DASS-21 berupa kuesioner yang dibagikan menggunakan goole form. **Hasil :** Tingkat stress dengan kategori normal 42 mahasiswa (64,6 %), kategori ringan 7 mahasiswa (10,8 %), kategori sedang 10 mahasiswa (15,4 %), kategori berat 4 mahasiswa (6,2 %), dan kategori sangat berat 2 mahasiswa (3,1 %). **Kesimpulan :** Terdapat tingkat stress pada Mahasiswa S1 Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada masa pandemi covid 19. **Saran :** Peneliti diharapkan untuk dapat lebih memantau dan memperhatikan penyebaran kuisisioner, dan lebih memperhatikan setiap kata dan kalimat dalam pertanyaan yang akan diberikan kepada responden supaya dapat dengan mudah dipahami.

Kata kunci : Tingkat Stress, DASS-21

Daftar pustaka : (2016-2021) 25 Buah

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE STRESS LEVEL OF PHYSIOTHERAPY STUDENTS AT UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC<sup>1</sup>

Diffen Ayu Prameswari<sup>2</sup>, Kharisah Diniyah, S.ST., M.M.R<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The current spread of the Covid 19 pandemic has caused a world health crisis. The Covid 19 pandemic not only caused a health crisis, but also had an impact on the education aspect. Based on the circular of the Ministry of Education and Culture No. 1 of 2020, learning was carried out online. Thus, it caused various changes in the learning system. These changes can trigger stress on students. **Objective:** The study aimed to determine the level of stress experienced by Physiotherapy Students at the University of 'Aisyiyah Yogyakarta during the Covid 19 Pandemic. **Method:** The research employed descriptive quantitative using survey methods. The research design was cross-sectional sampling, the sampling method was proportional random sampling. The sample in this study were Regular Physiotherapy Undergraduate Students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The measuring instrument used the DASS-21 scale in the form of a questionnaire distributed using a google form. **Results:** The number of students whose level of stress in the normal category was 42 students (64.6 %), the mild category 7 students (10.8%), the moderate category 10 students (15.4%), the heavy category 4 students (6.2 %), and very heavy category 2 students (3.1 %). **Conclusion:** There is a level of stress on S1 Physiotherapy Students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta during the covid 19 pandemic. **Suggestion:** Researchers are expected to be able to monitor and pay more attention to the distribution of questionnaires, and pay more attention to diction and sentence in the questions that will be given to respondents so that they can be easy to understand.

**Keywords** : Stress Level, DASS-21

**References** : (2016-2021) 25 References

**Pages** : i-xiii, 65 Pages, 6 Tables, 8 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Pandemi merupakan suatu penyebaran penyakit secara global, yang menyebar di berbagai negara dan benua dan mempengaruhi sejumlah besar orang (Handayani et al., 2020). Pada awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan munculnya *Coronavirus* jenis baru yaitu SARS-CoV-2, atau Covid-19. Diketahui Covid-19 pertama kali ditemukan pada akhir desember 2019 di Wuhan, Tiongkok. Sedangkan di Indonesia kasus pertama Covid-19 dikonfirmasi pada 2 Maret 2020. Dalam kurun waktu kurang lebih 3 bulan, WHO menyatakan Covid-19 sebagai suatu pandemi.

Penyebaran pandemic Covid-19 yang terjadi saat ini menyebabkan terjadinya krisis kesehatan dunia. Tidak hanya menyebabkan krisis kesehatan, pandemic Covid-19 juga berdampak pada segala aspek, salah satunya pada bidang pendidikan. Berdasarkan Surat Edaran Kemendikbud Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Perguruan Tinggi. Menyebabkan kegiatan Belajar Mengajar (KBM) tatap muka diganti menjadi pembelajaran jarak jauh secara daring. Sehingga mahasiswa harus melakukan adaptasi dengan penerapan system yang baru. Perubahan yang terjadi tentunya dapat berdampak terhadap kondisi psikis mahasiswa.

Stres adalah suatu reaksi atau respon psikologis manusia pada saat dihadapkan dengan hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dapat dihadapi. Stres pada umumnya dapat membuat seseorang yang berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan yang terjadi dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk dapat tetap bertahan (Mahmud & Uyun, 2016).

Berdasarkan skala DASS-21 erdapat beberapa tingkatan dalam stress yaitu kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Maulana & Iswari, 2020).

Stress yang dialami mahasiswa selama pandemic Covid 19 disebabkan oleh beberapa hal salah satunya adalah karena tidak dapat mempraktekan ilmu secara langsung karena ketidaktersediaan alat dan bahan (Liviana et al., 2020).

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode survei. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan *cross-sectional sampling*, dengan metode *Proportional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Fisioterapi Reguler yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Cara pengumpulan data dengan menggunakan Skala DASS-21 berupa kuisioner yang dibagikan dengan menggunakan google form.

Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 65 mahasiswa yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu, mahasiswa S1 Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, berusia 18-23 tahun, dan bersedia menjadi responden.

Hasil dari penelitian diolah menggunakan program SPSS, dengan menggunakan table distribusi frekuensi. Analisis yang digunakan adalah analisis univariate. Variabel yang diukur adalah tingkat stress.

## HASIL PENELITIAN

### a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kriteria Responden

	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	- 18 Tahun	3	4,6 %
	- 19 Tahun	9	13,8 %
	- 20 Tahun	14	21,5 %
	- 21 Tahun	28	43,1 %
	- 22 Tahun	8	12,3 %
	- 23 Tahun	3	4,6 %
Jenis Kelamin	- Laki-laki	17	26,2 %
	- Perempuan	48	73,8 %
Semester	- 2	6	9,2 %
	- 4	15	23,1 %
	- 6	12	18,5 %
	- 8	32	49,2 %

Sumber: data primer, Yogyakarta Mei 2021

### b. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	42	64,6 %
Ringan	7	10,8 %
Sedang	10	15,4 %
Berat	4	6,2 %
Sangat berat	2	3,1 %

Sumber: data primer, Yogyakarta Mei 2021

c. Distribusi Frekuensi Faktor Penyebab Stress

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Penyebab Stress

Faktor Penyebab	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tugas pembelajaran	12	18,5 %
Rasa bosan di rumah saja	10	15,4 %
Tidak dapat bertemu teman-teman	6	9,2 %
Materi kuliah mulai terasa membosankan	8	12,3 %
Tidak dapat mempraktekkan ilmu secara langsung	25	38,5 %
Kendala terhadap kuota dan jaringan	4	6,2 %

Sumber: data primer, Yogyakarta Mei 2021

d. Crosstabs Karakteristik Responden Dengan Tingkat Stress

Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Fisioterapi

Karakteristik Responden	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Usia</b>										
18 Tahun	1	1,5	0	0,0	1	1,5	0	0,0	1	1,5
19 Tahun	5	7,7	0	0,0	2	3,1	1	1,5	1	1,5
20 Tahun	9	13,8	2	3,1	1	1,5	2	3,1	0	0,0
21 Tahun	19	29,2	2	3,1	6	9,2	1	1,5	0	0,0
22 Tahun	5	7,7	3	4,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0
23 Tahun	3	4,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Jenis Kelamin</b>										
Laki-laki	10	15,4	3	4,6	3	4,6	1	1,5	0	0,0
Perempuan	32	49,2	4	6,2	7	10,8	3	4,6	2	3,1
<b>Semester</b>										
2	2	3,2	0	0,0	2	3,1	1	1,5	1	1,5
4	10	15,4	1	1,5	1	1,5	2	3,1	1	1,5
6	7	10,8	0	0,0	4	6,2	1	1,5	0	0,0
8	23	35,4	6	9,2	3	4,6	0	0,0	0	0,0

Sumber: data primer, Yogyakarta Mei 2021

## PEMBAHASAN

### a. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan hasil kategori tingkat stress mahasiswa didominasi dengan kategori normal sebanyak 42 mahasiswa (64,6%), dan kategori sedang juga termasuk tinggi yaitu sebanyak 10 mahasiswa (15,4%).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmala, et al. (2020) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa didapatkan hasil sebanyak 108 mahasiswa dengan kategori stress sedang (96,4%) dan 4 mahasiswa dengan kategori stress rendah (3,6%).

Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis yang terjadi apabila seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk dapat menghadapi tuntutan tersebut. Pandemi covid-19 menyebabkan system pendidikan di Indonesia menggunakan sistem daring yang pada akhirnya menimbulkan perubahan dan juga masalah yang dapat menimbulkan efek stress pada mahasiswa (Nurmala et al., 2020).

### b. Jenis Kelamin

Mayoritas perempuan mengalami stress yaitu sebanyak 48 mahasiswa (73,8%). Dari hasil *crosstabs* diantaranya sebanyak 32 mahasiswa (49,2%) dengan kategori normal, 4 mahasiswa (6,2%) dengan kategori ringan, 7 mahasiswa (10,8%) dengan kategori sedang, 3 mahasiswa (4,6%) dengan kategori berat, dan 2 mahasiswa (3,1%) dengan kategori sangat berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Hafifah, et al. (2017) pada mahasiswa PSIK Unitri Malang didapatkan hasil bahwa sebanyak

177 mahasiswa (57,5%) berjenis kelamin perempuan.

Faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik, yang ditentukan oleh faktor genetic. Stres akademik yang terjadi pada laki-laki disebabkan karena laki-laki lebih cenderung menggunakan mekanisme koping, sehingga laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi stressor. Sementara perempuan cenderung menunjukkan reaksi tingkah laku dan psikologis yang lebih besar terhadap stressor, dimana perempuan juga cenderung menunjukkan emosi dalam tingkah laku (Hafifah et al., 2017).

Mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan terhadap kondisi stress. Hal ini disebabkan karena kondisi tersebut dikendalikan oleh hormone oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang tentunya tingkatannya berbeda (Kountul et al., 2018).

### c. Usia

Mayoritas mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 28 mahasiswa. Dari hasil *crosstabs* diantaranya sebanyak 19 mahasiswa (19,2 %) dengan tingkat stress kategori normal, 2 mahasiswa (3,1 %) dengan kategori ringan, 6 mahasiswa (9,2%) dengan kategori sedang, dan 1 mahasiswa (1,5 %) dengan kategori berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Liviana, et al. (2020) yang dilakukan pada mahasiswa dari 22 Provinsi yang ada di Indonesia menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 21 tahun.



Usia dapat mempengaruhi terjadinya stress pada mahasiswa. Tingkatan usia yang semakin tinggi menunjukkan bahwa tingkat stress akademik cenderung menurun. Hal ini berhubungan dengan tingkat pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia maka semakin baik pengelolaan stress yang dialami seseorang (Hafifah et al., 2017) .

d. Semester

Mayoritas adalah mahasiswa semester 8 yaitu sebanyak 32 mahasiswa (49,2 %). Dari hasil *crosstabs* diantaranya 23 mahasiswa (35,4 %) dengan tingkat stress kategori normal, 6 mahasiswa (9,2 %) dengan kategori ringan, dan 3 mahasiswa (4,6 %) dengan kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Afryan, et al. (2019) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan hasil bahwa tingkat stress yang lebih dominan adalah tingkat stres dengan kategori ringan sebanyak 66 orang mahasiswa (40,7%) dan tingkat stres sedang sebanyak 86 orang mahasiswa (53,1%).

Kondisi stress seseorang dapat disebabkan oleh faktor semester, hal ini menunjukkan bahwa beban pendidikan dapat mempengaruhi terjadinya stress. Stress yang muncul dapat disebabkan karena beban yang semakin bertambah dan semakin berat (Hafifah et al., 2017).

Mahasiswa semester akhir sering kali merasa tertekan karena dituntut agar lebih cepat menyelesaikan studinya dan mendapatkan gelar sarjana, kesulitan mencari judul, proses

pencarian literature dan pengumpulan data yang lama, kesulitan membagi waktu, kesulitan menuangkan ide dan pikiran, adanya tuntutan dari orang tua dan keluarga. Hal-hal tersebutlah yang akhirnya menjadi hambatan dan membuat mahasiswa merasa khawatir yang berlebihan yang pada akhirnya memicu terjadinya stress (Ni Luh Pitya Ulansari, 2020).

e. Faktor Penyebab

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari 65 responden sebanyak 25 mahasiswa (38,5 %) menyatakan merasa stress tidak dapat mempraktekkan ilmu secara langsung, dan sebanyak 12 mahasiswa (18,5 %) merasa stress karena tugas pembelajaran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Liviana, et al. (2020) yang menyatakan responden mengalami stress karena tidak dapat mempraktekkan ilmu secara langsung (35%). Keterlambatan kegiatan pada bidang akademik akan berhubungan positif dengan gejala yang ditimbulkan oleh kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19 berlangsung. Hasil ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyebab stress pada mahasiswa yaitu stres karena akibat dari bidang akademik, masalah interpersonal, kegiatan pembelajaran, hubungan sosial, dorongan dan keinginan serta akibat dari aktivitas kelompok.

## KESIMPULAN

- a. Tingkat stress pada mahasiswa S1 Fisioterapi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas dengan kategori normal 42 mahasiswa (64,6%), dan kategori sedang 10 mahasiswa (15,4%).

- b. Mayoritas responden yang mengalami stress dengan kategori normal adalah pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 19 mahasiswa (29,2%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 6 mahasiswa (9,2%).
- c. Mayoritas mahasiswa yang mengalami stress adalah perempuan yaitu sebanyak 48 mahasiswa (73,8%). Kategori normal sebanyak 32 mahasiswa (49,2 %), kategori ringan 4 mahasiswa (6,2 %), dan sedang sebanyak 7 mahasiswa (10,8 %).
- d. Mayoritas responden yang mengalami stress dengan kategori normal adalah pada semester 8 yaitu sebanyak 23 mahasiswa (35,4%), kategori ringan pada semester 8 yaitu sebanyak 6 mahasiswa (9,2%), kategori sedang pada semester 6 yaitu sebanyak 4 mahasiswa (6,2%), kategori berat pada semester 4 yaitu sebanyak 2 mahasiswa (3,1%), dan kategori sangat berat semester 2 dan 4 yaitu masing masing berjumlah 1 mahasiswa (1,5%).
- e. Mayoritas mahasiswa merasa stress disebabkan karena tidak dapat mempraktekkan ilmu secara langsung yaitu sebanyak 25 mahasiswa (38,5%), dan 12 mahasiswa (18,5%) merasa stress karena tugas pembelajaran.

## SARAN

1. Bagi Instansi Kesehatan Dan Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat mengatasi permasalahan terhadap angka kejadian stress. Pemerintah dan instansi kesehatan dapat memperkuat regulasi dalam menerapkan intervensi dan pencegahan untuk dapat menekan angka

peningkatan stress terutama pada mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memantau dan memperhatikan penyebaran kuisioner, dan supaya lebih memperhatikan setiap kata dan kalimat dalam pertanyaan yang akan diberikan kepada responden supaya dapat dengan mudah dipahami.

3. Bagi Instansi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi serta bahan bacaan bagi mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., Ayu, P. R., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Stud.* 6(1).

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA.* 5(5).

Azizah, N. (2020). Struktur dan Kultur Budaya dalam Keluarga di Era AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) di Lingkungan Keluarga Kota Bandung. *Journal of Gender and Family Studies*, 1(1). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/azzahra/article/view/9474>

Fitriani, N. I. (2020). TINJAUAN PUSTAKA COVID-19:

- VIROLOGI, PATOGENESIS, DAN MANIFESTASI KLINIS. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(3). [Http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/](http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/)
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(3).
- Haqi, M. H., Misbahatul, E., & Bahiyah, K. (2019). Gambaran Status Mental (Stres, Kecemasan, dan Depresi) Pada Korban Pasca Gempa Berdasarkan Periode Perkembangan (Remaja, Dewasa, Dan Lansia) di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2).
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Jurnal Bikotetik*, 2(1).
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Kurniawan, A. (2017). Metode Kognitif dan Behavioral untuk Mengelola Stres dan Rasa Sakit Akibat Cedera pada Atlet Bola Basket. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1). <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.63-76>
- Lisdiana. (2012). Regulasi Kortisol Pada Kondisi Stres Dan Addiction. *Biosaintifika: Journal of Biology & Biology Education*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/biosaintifika.v4i1.2264>
- Liviana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2).
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Maulana, H. A., & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1).
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Napitupulu, R. M. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN MANAJEMEN STRESS PADA

- MAHASISWA FISIOTERAPI.  
*Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1).
- Ni Luh Pitya Ulansari, I. G. M. W. S. (2020). *PERAN MEDITASI DALAM MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR*. 7(2).
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Pingkan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi. *Majority*, 8.
- R.Rustiana, E., & Cahyati, W. H. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2).  
<https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1).  
<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1).  
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*, 22(9).  
<https://doi.org/10.2196/22817>
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*.  
[Www.Who.Int. https://covid19.who.int/table](https://covid19.who.int/table)